

もっとスポーツを推進する会

Just Try

2006年12月号

『スポーツ貧血』

思春期に多いスポーツ貧血の予防と対策

【はじめに】

貧血は、虚弱体質の人に起こると思っている方が多いのではないのでしょうか？

実は、違います。虚弱体質の人に起こるのではなく、スポーツをする人に貧血を起す可能性があるのです。

スポーツをする事で、強い体を作るはずが、逆に貧血を起す可能性があるとはどういうことでしょうか？

スポーツをする事で起こる貧血をスポーツ貧血などと呼びます。このスポーツ貧血は、症状を理解し原因を知る事で予防する事も改善する事も可能ですので安心して下さい。



【スポーツ貧血とは？】

貧血には、大きく分けると4つあります。

- 出血性貧血
- 再生不良性貧血
- 溶血性貧血
- 鉄欠乏性貧血

この内、スポーツが原因で起こるとされる貧血は溶血性貧血と鉄欠乏性貧血です。

まずは、『溶血性貧血』について説明します。赤血球は酸素を運搬する重要な役割があります。赤血球は、薄い生体膜一枚で出来ていて比較的壊れやすくなっています。短時間の衝撃では起こりませんが、長時間走ったり衝撃が継続的に加わる事で赤血球が壊れ貧血の症状が起こると考えられています。昔は、「行軍血色素尿症」とも呼ばれていました。

次に『鉄欠乏性貧血』について説明します。赤血球にはヘモグロビンと言う血色素が含まれています。このヘモグロビンが減る事で低血色素血症をきたし貧血を起します。鉄分は血液中にだけあるわけではなく、肝臓や脾臓に27%ほど貯蔵されています。肝臓や脾臓の貯蔵量がなくなり慢性的に鉄分が欠乏する事により鉄欠乏性貧血が発生します。

【原因】

原因として以下の事が考えられます。

- 栄養不足
- 消化機能の低下による栄養吸収力低下
- 骨髄の造血作用の低下
- 毛細血管の破壊による赤血球の破壊
- 皮下出血などによる赤血球の破壊

『栄養不足』による貧血は鉄欠乏性貧血です。部活やクラブの練習、トレーニングにより鉄分の摂取量が不足して起こります。女子の場合は月経なども鉄分を失う原因になります。更に、思春期に入ると鉄分の消費量は約10%増えます。ですから、部活やクラブで激しく運動している子供たちは鉄分の量を多めに摂取するようにしなければなりません。

『消化機能の低下による栄養吸収力低下』による貧血とは、下痢や蛋白漏出性胃腸症などの為に鉄分を十分に体が吸収できない状態で起こります。

『骨髄の造血作用の低下』とは、赤血球産生を高めるホルモン(エリスポロイエチン)の分泌低下により起こるもの。原因として慢性疲労があげられます。

『毛細血管の破壊による赤血球の破壊』は溶血性貧血の原因になります。マラソンやバスケットボール、剣道など足底を強く着く競技に多いとされています。衝撃を受ける度に赤血球が壊れてしまう症状です。因みに、血液が壊れる事を「溶血」と言います。オーバートレーニングや窮屈な靴を長時間履いている事も原因とされています。

『皮下出血などによる赤血球の破壊』は、激しくぶつかり合う種目や、自転車種目などの転倒により起ります。



【症状】

貧血の症状は、めまい、頭痛、腹痛、疲れやすさがあります。スポーツ貧血はこの他に「急に練習についていけなくなった。」「回復が遅くなった。」「トレーニング効果が著しく低下又は全くない」などの症状があります。

【治療と対策】

スポーツ貧血は、慢性的に進行するので自分自身で判断するのが難しく、曖昧になりがちです。少しでも、「そうかな?」と感じたら血液検査尾をするのが一番良いと思います。

項目	男性	女性
ヘモグロビン(Hb)	13.6~18.3	11.2~15.2
血清鉄(Fe)	60~210	50~170
フェリチン	25~270	4~70
平均赤血球容積(MCV)	83~101	80~101
平均Hb容積(MCH)	28.2~34.7	26.4~34.3

上記の基準値を参考に自分の血液データを確認して下さい。

治療では、鉄剤を服用する事で1ヶ月くらいから改善

が見られるようです。

鉄欠乏性貧血は、普段から鉄分を摂取する事に気をつけて予防する必要があります。

鉄分には2種類あり、ヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。ヘム鉄と非ヘム鉄は吸収のされ方に特徴があります。

ヘム鉄は、非ヘム鉄に比べ非常に吸収率が高く、ヘモグロビンの素材となるたんぱく質を含んでいます。ヘム鉄を含む食材は、カキなどの貝類・レバー・赤みの牛肉・卵などの動物性食品に多く含まれています。



非ヘム鉄は、小松菜やほうれん草・大豆などの緑黄色野菜や豆類に含まれ、吸収にはいろんな影響を受けやすく吸収率はヘム鉄に比べ低いです。非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が上がります。逆にタンニン(お茶など)や小麦胚芽などは吸収率を下げます。アルコールも僅かに吸収率を上げます。ワインは非ヘム鉄の吸収を促進すると言いますが、実は、ワインに含まれる鉄含有量が多いからという理由のようです。



溶血性貧血の場合は、足の裏の刺激を吸収するようにクッションを入れたり、クッションの効いた靴を選び走ったり跳んだりした時の衝撃をやわらげる工夫をしましょう。

鉄分の一日摂取量は、十代男性で10mg、女性で12mgとされています。競技をしている人は、1日2倍から3倍の摂取を心がける必要があります。しかし、過剰に摂取し過ぎると便秘や下痢を起こすことがあります。上限は40mgとして、それを上回る事が無いように気をつける必要があります。

JUST TRY

もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。
事務局：旭川市東光3条2丁目1-23
スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光

0166-33-3087